35 livres pour mieux vivre

Il y a de tout au rayon Santé-Psy ! Ces guides d'autosupport sont les plus efficaces.

Trouver le « bon » livre qui aide à se prémunir contre le stress est un défi pour l'individu confronté à une profusion de publications en tout genre. S'il s'aventure au rayon « Développement personnel » d'une grande librairie de centre-ville, il perd pied devant les kilomètres de linéaires « Santé et bien-être ». Sur Internet, c'est pire. Le mot « stress » produit 764 références sur le site d'un libraire en ligne et sur un autre… 1 014 ! C'est la raison pour laquelle L'Express s'est lancé dans un travail d'enquête inédit, afin de sélectionner parmi d'innombrables références, où se côtoient le pire comme le meilleur, les ouvrages ayant fait la preuve de leur efficacité dans la lutte contre l'anxiété, le manque d'estime de soi ou encore la boulimie. Des livres qui peuvent, dans les cas les moins sévères, constituer à eux seuls un traitement. Sans contraintes d'agenda et de déplacements, contrairement aux consultations chez un thérapeute.

Nous avons axé notre recherche sur les livres d'« autosupport » – dits *« self-help »* en anglais –, des guides pratiques reposant sur le principe des thérapies comportementales et cognitives (TCC).

O. ROSSI/CORBIS

Ce type de traitement – plus limité dans le temps qu'une psychanalyse – concentre son action sur le comportement, les pensées et les émotions du patient. Il cherche à les modifier dans la vie quotidienne afin d'amener progressivement la personne à des changements durables. « Lorsque les patients utilisent seuls ces livres d'autosupport, ils en tirent des bénéfices, comme le montrent de nombreuses études scientifiques, et plus encore lorsqu'ils les complètent par un suivi auprès d'un professionnel », note Stéphane Rusinek, professeur de psychologie clinique à l'université de Lille et président de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC), qui regroupe 1 600 psychologues et psychiatres.

S'astreindre à faire les exercices proposés

Mais, attention, compulser l'un de ces guides ne garantit pas le succès, même lorsque l'ouvrage est de qualité et que l'assiduité de son lecteur se double d'une volonté de fer. Car ce mode de traitement en solitaire ne convient pas à tout le monde. Pour augmenter ses chances de réussite, on peut demander à son conjoint – et même à ses ●●●

LE JURY DE L'EXPRESS

Notre jury d'experts est composé de deux psychiatres et de deux psychologues, membres de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC).

P. DELATOUCHE/OR

1. Alain Cassegrain
2. Damien Fouques
3. Yasser Khazaal
4. Lucia Romo

Alain Cassegrain, *67 ans, psychiatre à Orléans (Loiret), exerce depuis trente-sept ans en libéral. (Il ne déclare pas de conflits d'intérêts.)*

Damien Fouques, *40 ans, exerce depuis seize ans comme psychologue. Installé en cabinet à Paris, il a travaillé pendant dix ans à l'hôpital. Il enseigne à l'Ecole de psychologues praticiens. (Concernant les conflits d'intérêts, il déclare avoir publié chez Bréal et Dunod.)*

Yasser Khazaal, *38 ans, psychiatre, enseignant et chercheur à l'université de Genève (Suisse), exerce depuis sept ans aux Hôpitaux universitaires de Genève. (Il ne déclare pas de conflits d'intérêts.)*

Lucia Romo, *48 ans, psychologue au centre hospitalier Sainte-Anne, à Paris, enseigne à l'université Paris X-Nanterre. Elle exerce depuis vingt-cinq ans. (Concernant les conflits d'intérêts, elle a publié chez Masson et Dunod.)*

Addictions

Faire face aux dépendances. Alcool, tabac, drogues, jeux, Internet, par **Charly Cungi** *(Retz).*
Comment arrêter l'alcool ? par **Pierluigi Graziani et Daniela Eraldi-Gackiere** *(Odile Jacob).*
Comment arrêter de fumer ? *par* **H.-J. Aubin, P. Dupont et G. Lagrue** *(Odile Jacob).*

Attaques de panique

Faire face aux paniques, par **Franck Peyré** *(Retz).*
Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie, par **Jean-Luc Emery** *(Odile Jacob).*

Anxiété généralisée

Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien, par **Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Eliane Léger** *(Odile Jacob).*
Se libérer de l'anxiété sans médicaments, par **David Burns** *(JC Lattès).*

Boulimie

Faire face à la boulimie, par **Alain Perroud** *(Retz).*
Surmonter la boulimie, par **Peter Cooper** *(Dunod).*
Vaincre la boulimie, par **Johan Vanderlinden** *(De Boeck).*

Dépression

La Dépression, comment en sortir, par **Christine Mirabel-Sarron** *(Odile Jacob).*
Faire face à la dépression, par **Charly Cungi et Ivan-Druon Note** *(Retz).*

Difficultés relationnelles, affirmation de soi

Affirmez-vous !, par **Frédéric Fanget** *(Odile Jacob).*
Savoir s'affirmer en toutes circonstances, par **Charly Cungi** *(Retz).*

Estime de soi

Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, par **Christophe André** *(Odile Jacob).*

Fatigue chronique

Réussir à surmonter la fatigue chronique, par **Mary Burgess et Trudie Chalder** *(InterEditions).*
Vivre mieux avec sa fatigue chronique, *par* **Jean-Pierre Danjean** *(Odile Jacob).*

Instabilité affective, irritabilité (personnalité borderline)

Borderline. Retrouver son équilibre, par **Dominique Page** *(Odile Jacob).*
Dans l'émotion d'une borderline. Guide à l'usage des praticiens, des patients et des familles, par **Alain Tortosa** *(Archilogue).*

Phobies

Faire face à l'agoraphobie, par **Franck Peyré** *(Retz).*
Pas de panique au volant !, par **Roger Zumbrunnen** *(Odile Jacob).*

Stress

Bon Stress, mauvais stress : mode d'emploi, par **Frédéric Chapelle et Benoît Monié** *(Odile Jacob).*
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même, par **Dominique Servant** *(Odile Jacob).*
Savoir se relaxer en choisissant sa méthode, par **C. Cungi et S. Limousin** *(Retz).*

Stress, nouvelles approches

Cohérence cardiaque 365. Guide de cohérence cardiaque jour après jour, par **David O'Hare** *(Thierry Souccar).*
Méditer, jour après jour, par **Christophe André** *(L'Iconoclaste).*

Timidité extrême (phobie sociale)

Surmonter sa timidité, par **Charly Cungi** *(Retz).*
La Timidité. Comment la surmonter, par **G. Macqueron et S. Roy** *(Odile Jacob).*
Méthodes anti-phobies sociales : timidité, peur des autres, trac, par **Vincent Trybou et Elie Hantouche** *(Josette Lyon).*

Troubles bipolaires

Des hauts et des bas. Bien vivre sa cyclothymie, par **Nicolas Duchesne** *(Odile Jacob).*
Vivre heureux avec des hauts et des bas, par **E. Hantouche et V. Trybou** *(Odile Jacob).*
Réussir à surmonter les troubles de l'humeur, par **Jan Scott** *(InterEditions).*

Troubles du sommeil

Comment retrouver le sommeil par soi-même, par **Sylvie Royan-Parola** *(Odile Jacob).*
Réussir à surmonter l'insomnie et les problèmes de sommeil, par **Colin A. Espie** *(InterEditions).*

Troubles obsessionnels compulsifs

Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter, par **Alain Sauteraud** *(Odile Jacob).*

●●● enfants, s'ils sont assez grands – de lire lui aussi l'ouvrage. L'entourage du gros fumeur qui vient d'arrêter la cigarette, par exemple, sera ainsi mieux préparé à ses variations d'humeur et saura l'encourager à tenir bon. Dans tous les cas, il faut s'astreindre à faire les exercices proposés et suivre les étapes pas à pas. Pas gagné si on a gardé de mauvais souvenirs de l'école…

Le patient passe ensuite par une phase de distanciation

Que se passe-t-il dans la tête du lecteur réceptif à cette approche ? Au début, le guide provoque un déclic, une prise de conscience. Soudain, le patient identifie le problème. Puis vient le temps de la compréhension. Il met des mots sur ses difficultés. « Il apprend à étudier son propre vécu comme un objet dont on peut réguler les rouages si l'on comprend sa logique », explique le Dr Pierre-André Bonnet, qui a interrogé des lecteurs pour sa thèse sur le sujet. Le patient passe ensuite par une phase de distanciation. « Comprendre qu'il n'est pas seul à connaître cette situation le renforce dans l'idée qu'il existe des solutions », indique le médecin. Arrive enfin l'apaisement, quand il trouve, parmi les alternatives proposées, celle qui fonctionne pour lui. Le début d'une autre aventure… ● **E. S.**

LES CRITÈRES DE SÉLECTION

Pour chacun des troubles retenus par L'Express, des études scientifiques ont prouvé, sur des patients, que les guides pour s'aider soi-même sont un moyen de traitement efficace. Ces vérifications ont été menées en Grande-Bretagne par le National Institute for Health and Care Excellence, l'équivalent de notre Haute Autorité de santé. Pour opérer sa sélection, le jury a appliqué plusieurs critères. Le livre doit être écrit dans un langage accessible à tous, sans jargon réservé aux professionnels. Il doit proposer une méthode complète de traitement, applicable sans l'aide d'un thérapeute (sauf dans certains cas comme les troubles bipolaires, qui exigent le suivi d'un psychiatre). Enfin, il doit avoir donné des résultats probants auprès de patients suivis par les membres du jury ou leurs confrères sollicités pour l'occasion. Pour cette raison, les ouvrages parus trop récemment n'ont pas pu être inclus.